

A16-素 管嶼素食 110學年度第二學期第4週食譜設計

材料用量

E

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 湯 | 水果 | 營養分析 | | | |
|------|-----|-----|--|---|----------------|--|---|---|-----|-----|
| | | | | | | | 日期 | 日期 | 日期 | |
| 3月1日 | 星期二 | 蕎麥飯 | 蜜汁麵腸 | 泡菜豆腐鍋 | 炒青江菜 | 玉米豆皮湯 | 素食備品 | 糖類(g) | 主食類 | 5.5 |
| 餐數 | 29 | | 麵腸(切片) 1.5Kg 素米血-450g(龍味奇) 1包 素烤肉醬(小) 1瓶 素蜜汁烤肉醬-小 1瓶 熟白芝麻-兩 1兩 西洋芹菜 0.5Kg 青椒 0.5Kg 甜椒(紅皮) 0.5Kg | 豆腐細(1.2K封膜)非基改 2盒 包心白菜(剖半) 1.2Kg 素韓式泡菜 1Kg 金針菇 0.3Kg 非基改豆皮 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg | 青江菜 3Kg | 甜玉米塊(cas) 1.3Kg 芹菜 0.1Kg 非基改豆皮 0.1Kg | 91 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 33.7 熱量(大卡) 692.3 | 豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 1.7 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0 | | |
| 3月2日 | 星期三 | 瘦肉粥 | 芋頭瘦肉粥 | 校園滷味 | 奶黃包 | | | 糖類(g) | 主食類 | 6 |
| 餐數 | 29 | | 芋頭大丁冷凍 1.5Kg 素肉燥(180g/包) 1包 甘藍(高麗菜) 0.8Kg 秀珍菇 0.5Kg 三色丁 0.3Kg 芹菜 0.3Kg 素皮絲 0.3Kg 素魚板絲 0.3Kg | 滷包-包 33.3個 白蘿蔔 1.2Kg 小干切四丁-滷味用 0.6Kg 海帶結 0.6Kg 豆皮角 0.3Kg | 南山奶黃包(65g) 40個 | | 97.5 脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 29.6 熱量(大卡) 683 | 豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0 | | |
| 3月3日 | 星期四 | 薏仁飯 | 素牛蒡排 | 蕃茄炒蛋 | 炒有機皺葉白菜 | 酸辣湯 | | 糖類(g) | 主食類 | 5 |
| 餐數 | 29 | | 素牛蒡排-片 40片 | 雞蛋 2.5Kg 蕃茄醬-700g 1罐 蕃茄去蒂頭 0.8Kg | 有機皺葉白菜 3Kg | 豆腐細(300g封膜)(盒) 2盒 脆筍絲(kg) 0.5Kg 雞蛋 0.5Kg 木耳 0.3Kg 金針菇 0.3Kg 胡蘿蔔去皮 0.3Kg | 83.7 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 32.74 熱量(大卡) 681.76 | 豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 1.74 油脂類 3 水果類 0 奶類 0 | | |
| 3月4日 | 星期五 | 白米飯 | 打拋雙蔬 | 彩頭羹 | 炒油菜 | 冬瓜金針湯 | | 糖類(g) | 主食類 | 7 |
| 餐數 | 29 | | 九層塔-兩 1兩 杏鮑菇 1Kg 豆干(小小豆干丁) 1Kg 素肉燥(180g/包) 1包 蕃茄去蒂頭 0.8Kg | 白蘿蔔 1.2Kg 素肉羹 0.6Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg 毛豆仁 0.3Kg 芹菜 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg | 油菜 3Kg | 冬瓜 1.2Kg 金針菇 0.3Kg | 111.5 脂肪(g) 17.5 蛋白質(g) 32.8 熱量(大卡) 734.7 | 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 1.3 油脂類 2 水果類 0 奶類 0 | | |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計

午餐秘書：

校長：